Enseñanzas para la vida
31
~ Baba Muktananda

"Si quieres cultivar la devoción,
si quieres despertar la devoción dentro de ti,
si quieres beber el elíxir de la devoción,
medita en tu Ser,
honra y adora tu Ser,
inclínate ante tu Ser,
porque Dios vive dentro de ti como tú".

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté.

Baba Muktananda dice:

> "Si quieres cultivar la devoción, si quieres despertar la devoción dentro de ti, si quieres beber el elíxir de la devoción, medita en tu Ser, honra y adora tu Ser, inclínate ante tu Ser, porque Dios vive dentro de ti como tú".

En preparación para meditar en la enseñanza de Baba, toma una postura sentado que sea cómoda y estable.

Lleva tu atención a los isquiones…

Revisa que estés equilibrado en ambos huesos.

Coloca tus manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo.

Ahora, vas a hacer un movimiento suave para alargar y abrir la parte delantera y posterior de tu cuerpo.

Pon atención a las necesidades de tu cuerpo y haz solo lo que sea cómodo para ti.

Inhala y lleva los hombros hacia atrás
mientras arqueas suavemente la parte superior de tu columna...
expande tu pecho…
y mira hacia arriba, alargando la parte delantera del cuerpo.

Exhala, mueve los hombros hacia adelante…
baja tu cabeza…
y encorva suavemente la parte superior de tu columna vertebral,
estirando la parte posterior del torso.

De nuevo, inhala y arquea suavemente hacia arriba,
abriendo la parte superior del pecho hacia el cielo.

Exhala y encorva suavemente hacia adelante, inclinando la cabeza.

Repite esto algunas veces más a tu propio ritmo, combina tus movimientos con la respiración.

Regresa a una postura firme y equilibrada.

A continuación, te guiaré en un *pranayama*, es una técnica para regular el flujo de la respiración.

En este *pranayama* en particular, inhalarás contando hasta cuatro,
contendrás la respiración durante tres tiempos,
exhalarás contando hasta seis,
y contendrás la respiración por tres tiempos.

Llevaré la cuenta mientras te guío en tres rondas de esta respiración.

Si en algún momento te resulta incómodo, solo vuelve a tu respiración habitual.

Inhala, 2, 3, 4… sostén, 2, 3…
Exhala, 2, 3, 4, 5, 6… sostén, 2, 3…

Inhala, 2, 3, 4… sostén, 2, 3…
Exhala, 2, 3, 4, 5, 6... sostén, 2, 3...

Inhala, 2, 3, 4… sostén, 2, 3…
Exhala, 2, 3, 4, 5, 6… sostén, 2, 3…

Deja que tu respiración vuelva a su ritmo natural.

Siente la suave energía en tu cuerpo y en tu mente.

Escucha de nuevo la enseñanza de Baba.

Baba dice:

> "Si quieres cultivar la devoción, si quieres despertar la devoción dentro de ti, si quieres beber el elíxir de la devoción, medita en tu Ser, honra y adora tu Ser, inclínate ante tu Ser, porque Dios vive dentro de ti como tú".

Ahora te guiaré en una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba.

Visualiza tu corazón como la morada del Ser.

Conéctate con tu anhelo de experimentar el *rasa*, la cualidad sublime, de la devoción.

Baba te muestra el camino, él dice:

"Medita en tu Ser".

Sigue la enseñanza de Baba y entra al espacio sagrado de tu propio corazón.

Allí, en el trono de tu corazón, ves una luz azul centelleante.

Esta es la luz de tu propio Ser.

Baba dice:

"Inclínate ante tu Ser".

Imagínate a ti mismo arrodillado con reverencia ante el Ser luminoso que mora en tu corazón.

Con respeto, inclinas la cabeza.

Las palabras de Baba te guían:

"Honra y adora tu Ser".

Preparas una charola de *árati* con flores fragantes y una llama.

Ve cómo ondeas la charola con estas ofrendas en honor y adoración a tu propio Ser.

Estás ofreciendo luz a la radiante luz azul del Ser.

Terminas el *árati* y ofreces *pranam*.

Al inclinarte, la brillante luz azul del Ser baña todo tu ser.

Mientras te sientas a meditar, escucha las palabras de Baba:

> “Dios vive dentro de ti como tú”.

Con cada inhalación y exhalación, repite en silencio el mantra *Om Namah Shivaya* con la conciencia "Yo soy Shiva, el Ser de todo".

Om Namah Shivaya.

Soy Shiva, el Ser de todo.

Dios vive dentro de mí como yo.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Baba dice:

> “Si quieres beber el elíxir de la devoción, medita en tu Ser”.

Continúa repitiendo *Om Namah Shivaya.*

Soy Shiva, el Ser de todo.

Dios vive dentro de mí como yo.

Medita.

© 2023 SYDA Foundation®. Derechos reservados.